

Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek				Szombat				Vasárnap																							
Reggeli - A																																															
Tea +				Karamellás tej+				Tea +				Kakaó +				Tej +				Tea +				Karamellás tej+																							
Tápanyag jellemzők	En:	121,5 kcal	Zs:	0,0 g	En:	284,6 kcal	Zs:	9,2 g	En:	121,5 kcal	Zs:	0,0 g	En:	294,6 kcal	Zs:	9,8 g	En:	204,6 kcal	Zs:	9,2 g	En:	121,5 kcal	Zs:	0,0 g	En:	284,6 kcal	Zs:	9,2 g																			
	Tz:	-	Fe:	0,0 g	Tz:	-	Fe:	11,2 g	Tz:	-	Fe:	0,0 g	Tz:	-	Fe:	12,3 g	Tz:	-	Fe:	11,2 g	Tz:	-	Fe:	0,0 g	Tz:	-	Fe:	11,2 g																			
	Sz:	30,2 g	Cu:	29,4 g	Sz:	37,5 g	Cu:	37,1 g	Sz:	30,2 g	Cu:	29,4 g	Sz:	38,0 g	Cu:	37,1 g	Sz:	17,5 g	Cu:	17,5 g	Sz:	30,2 g	Cu:	29,4 g	Sz:	37,5 g	Cu:	37,1 g																			
	So:	-	Hs:	-	So:	-	Hs:	-	So:	-	Hs:	-	So:	-	Hs:	-	So:	-	Hs:	-	So:	-	Hs:	-	So:	-	Hs:	-																			
Allergének				tejféle								glutén, tejféle				tejféle												tejféle																			
Felvágott bécsi +				Kalács (reggeli)+				Körözött kész+				Bundás kenyér +				Diákcsemege +				Lángos +				Margarin +																							
Tápanyag jellemzők	En:	109,4 kcal	Zs:	9,9 g	En:	315,3 kcal	Zs:	6,3 g	En:	-	Zs:	-	En:	421,8 kcal	Zs:	15,6 g	En:	193,6 kcal	Zs:	17,4 g	En:	576,9 kcal	Zs:	7,4 g	En:	111,6 kcal	Zs:	12,6 g																			
	Tz:	4,0 g	Fe:	4,6 g	Tz:	3,2 g	Fe:	7,9 g	Tz:	-	Fe:	-	Tz:	0,3 g	Fe:	13,4 g	Tz:	7,1 g	Fe:	9,0 g	Tz:	0,7 g	Fe:	17,9 g	Tz:	5,9 g	Fe:	0,1 g																			
	Sz:	0,6 g	Cu:	0,1 g	Sz:	55,0 g	Cu:	7,6 g	Sz:	-	Cu:	-	Sz:	53,2 g	Cu:	0,2 g	Sz:	0,2 g	Cu:	0,1 g	Sz:	106,9 g	Cu:	0,3 g	Sz:	0,1 g	Cu:	0,1 g																			
	So:	0,8 g	Hs:	-	So:	0,8 g	Hs:	-	So:	-	Hs:	-	So:	1,3 g	Hs:	-	So:	0,7 g	Hs:	-	So:	-	Hs:	-	So:	0,0 g	Hs:	-																			
Allergének				szója, tejféle				glutén, tejféle, tojás				tojás, glutén, szója								glutén				tejféle																							
Zsemle +				Vaj +				Retek hónapos +								Margarin +								Főtt tojás +																							
Tápanyag jellemzők	En:	133,8 kcal	Zs:	1,0 g	En:	149,2 kcal	Zs:	16,4 g	En:	4,5 kcal	Zs:	0,0 g					En:	111,6 kcal	Zs:	12,6 g					En:	71,6 kcal	Zs:	5,0 g																			
	Tz:	0,5 g	Fe:	3,8 g	Tz:	11,6 g	Fe:	0,2 g	Tz:	-	Fe:	0,4 g					Tz:	5,9 g	Fe:	0,1 g					Tz:	-	Fe:	5,7 g																			
	Sz:	26,0 g	Cu:	0,5 g	Sz:	0,2 g	Cu:	0,1 g	Sz:	0,7 g	Cu:	-					Sz:	0,1 g	Cu:	0,1 g					Sz:	0,3 g	Cu:	-																			
	So:	0,8 g	Hs:	-	So:	-	Hs:	-	So:	-	Hs:	-					So:	0,0 g	Hs:	-					So:	0,1 g	Hs:	-																			
Allergének				glutén				tejféle								tejféle												tojás																			
Tápanyag jellemzők																												Kenyér félbarna R,V+																			
																												En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g																			
																												Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g																			
																												Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g																			
Allergének																												So: 1,3 g Hs: -																			
																												glutén, szója																			
Tízórai - A																																															
Vajkrém natúr +				Méz mini (tízórai)+				Kifli +				Sajt szelet+				Zsemle +				Joghurt				Lekváros kifli +																							
Tápanyag jellemzők	En:	101,1 kcal	Zs:	11,3 g	En:	65,1 kcal	Zs:	-	En:	138,4 kcal	Zs:	1,3 g	En:	59,1 kcal	Zs:	4,4 g	En:	133,8 kcal	Zs:	1,0 g	En:	570,0 kcal	Zs:	30,0 g	En:	250,3 kcal	Zs:	4,0 g																			
	Tz:	4,9 g	Fe:	0,1 g	Tz:	-	Fe:	0,1 g	Tz:	0,7 g	Fe:	4,0 g	Tz:	2,9 g	Fe:	4,9 g	Tz:	0,5 g	Fe:	3,8 g	Tz:	21,0 g	Fe:	32,0 g	Tz:	2,2 g	Fe:	5,2 g																			
	Sz:	0,1 g	Cu:	-	Tz:	16,2 g	Cu:	-	Sz:	26,5 g	Cu:	1,1 g	Sz:	0,2 g	Cu:	0,2 g	Sz:	26,0 g	Cu:	0,5 g	Sz:	44,0 g	Cu:	42,0 g	Sz:	45,6 g	Cu:	15,2 g																			
	So:	0,1 g	Hs:	-	So:	-	Hs:	-	So:	0,6 g	Hs:	-	So:	0,3 g	Hs:	-	So:	0,8 g	Hs:	-	So:	1,0 g	Hs:	-	So:	0,6 g	Hs:	-																			
Allergének				tejféle				glutén, tejféle				tejféle				glutén				tejféle				glutén, tejféle, tojás																							



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 46. hét (2026.11.09. - 2026.11.15.)

Idősek

Korcsoport: 70 év felett

IKR-Élelmezési program [V: 4.3.0.7] © Info-Set Kft.

2026.10.27. 9:04

2. / 4. oldal

Hétfő				Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek		Szombat		Vasárnap			
Ebéd - A																	
Csurgatott tojás leves +				Karalábé leves		Sütőtök krémleves +		Húsleves cérnametételt+		Lencsegulyás füstölt hússal+		Kacsa leves kelbimbóval+		Píritott tészta leves +			
Tápanyag jellemzők				En: 146,7 kcal Zs: 6,7 g		En: 155,4 kcal Zs: 9,7 g		En: 111,0 kcal Zs: 4,3 g		En: 112,7 kcal Zs: 4,4 g		En: 326,6 kcal Zs: 15,4 g		En: 237,4 kcal Zs: 16,1 g		En: 148,9 kcal Zs: 5,0 g	
				Tz: 0,8 g Fe: 6,0 g		Tz: 2,2 g Fe: 2,7 g		Tz: 1,8 g Fe: 2,7 g		Tz: 0,3 g Fe: 3,6 g		Tz: 2,6 g Fe: 22,8 g		Tz: 1,0 g Fe: 57,4 g		Tz: 0,7 g Fe: 4,5 g	
				Sz: 14,6 g Cu: 0,6 g		Sz: 13,9 g Cu: 3,1 g		Sz: 15,1 g Cu: 7,8 g		Sz: 14,1 g Cu: 0,2 g		Sz: 30,1 g Cu: 0,3 g		Sz: 5,7 g Cu: 1,0 g		Sz: 20,6 g Cu: 0,6 g	
				So: 1,4 g Hs: -		So: 2,4 g Hs: 1,9 g		So: 2,0 g Hs: 1,9 g		So: 1,3 g Hs: 1,0 g		So: 6,6 g Hs: 4,8 g		So: 2,8 g Hs: -		So: 2,8 g Hs: 1,9 g	
Allergének				tojás, glutén		zeller, tojás, tejféle, glutén		glutén, tejféle		glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller		glutén		zeller		glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	
Fasírt +				Gyulai tokány +		Lasagne +		Sajtos halfilé olívával, paradicsommal+		Hamis sacher szelet+		Píritott sertésmáj +		Liba sült			
Tápanyag jellemzők				En: 356,2 kcal Zs: 22,6 g		En: 655,5 kcal Zs: 55,5 g		En: 1254,9 kcal Zs: 53,7 g		En: 321,3 kcal Zs: 18,3 g		En: 468,5 kcal Zs: 18,1 g		En: 341,9 kcal Zs: 24,9 g		En: 289,9 kcal Zs: 18,4 g	
				Tz: 0,3 g Fe: 18,5 g		Tz: 7,5 g Fe: 28,9 g		Tz: 9,1 g Fe: 50,5 g		Tz: 3,7 g Fe: 29,7 g		Tz: 2,7 g Fe: 7,5 g		Tz: 2,5 g Fe: 23,8 g		Tz: 0,0 g Fe: 27,7 g	
				Sz: 16,9 g Cu: 0,1 g		Sz: 2,6 g Cu: 0,7 g		Sz: 138,3 g Cu: 23,3 g		Sz: 2,1 g Cu: 0,2 g		Sz: 67,3 g Cu: 30,1 g		Sz: 4,4 g Cu: 0,3 g		Sz: 1,1 g Cu: 0,0 g	
				So: 1,9 g Hs: 1,4 g		So: 3,0 g Hs: 1,4 g		So: 1,4 g Hs: 0,3 g		So: 2,5 g Hs: 1,9 g		So: 0,0 g Hs: -		So: 3,1 g Hs: 1,9 g		So: 1,9 g Hs: 1,9 g	
Allergének				tojás, glutén, szója		tejféle, glutén		hal, tejféle		tojás, glutén, tejféle		mustár					
Fejítettbab főzelék +				Szarvacska tészta +		Kenyér félbarna E+		Párolt rizs +		Kenyér félbarna E+		Párolt rizs +		Burgonyapüré +			
Tápanyag jellemzők				En: 400,7 kcal Zs: 13,5 g		En: 366,6 kcal Zs: 2,0 g		En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g		En: 586,1 kcal Zs: 18,9 g		En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g		En: 586,1 kcal Zs: 18,9 g		En: 431,8 kcal Zs: 14,9 g	
				Tz: 1,4 g Fe: 13,5 g		Tz: 0,3 g Fe: 14,0 g		Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g		Tz: 2,6 g Fe: 10,0 g		Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g		Tz: 2,6 g Fe: 10,0 g		Tz: 5,9 g Fe: 9,6 g	
				Sz: 52,5 g Cu: 5,0 g		Sz: 73,0 g Cu: 4,5 g		Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g		Sz: 93,8 g Cu: 0,1 g		Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g		Sz: 93,8 g Cu: 0,1 g		Sz: 63,3 g Cu: 3,3 g	
				So: 1,9 g Hs: 1,9 g		So: 1,1 g Hs: 1,0 g		So: 0,6 g Hs: -		So: 1,3 g Hs: 1,0 g		So: 0,6 g Hs: -		So: 1,3 g Hs: 1,0 g		So: 0,6 g Hs: 0,5 g	
Allergének				tejféle, glutén		glutén, tojás		glutén, szója		glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller		glutén, szója		glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller		tejféle	
Korpás kenyér (ebéd) +				Kenyér félbarna E+		Levesgyöngy +		Kenyér félbarna E+		Alma +		Csemege uborka +		Vegyes vágott savanyúság +			
Tápanyag jellemzők				En: 123,4 kcal Zs: 0,5 g		En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g		En: 27,1 kcal Zs: 1,7 g		En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g		En: 46,6 kcal Zs: 0,6 g		En: 35,3 kcal Zs: 0,0 g		En: 11,3 kcal Zs: 0,1 g	
				Tz: 0,2 g Fe: 4,0 g		Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g		Tz: 0,8 g Fe: 0,4 g		Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g		Tz: - Fe: 0,6 g		Tz: - Fe: 0,6 g		Tz: - Fe: 0,6 g	
				Sz: 24,0 g Cu: 0,2 g		Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g		Sz: 2,5 g Cu: 0,0 g		Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g		Sz: 10,5 g Cu: -		Sz: 1,3 g Cu: 0,5 g		Sz: 1,9 g Cu: -	
				So: 0,6 g Hs: -		So: 0,6 g Hs: -		So: 0,0 g Hs: -		So: 0,6 g Hs: -		So: 0,0 g Hs: -		So: 0,6 g Hs: -		So: - Hs: -	
Allergének				glutén, szója		glutén, szója		glutén, szója									
												Kenyér félbarna E+		Kenyér félbarna E+			
Tápanyag jellemzők														En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g		En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g	
														Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g		Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g	
														Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g		Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g	
														So: 0,6 g Hs: -		So: 0,6 g Hs: -	
Allergének				glutén, szója		glutén, szója		glutén, szója				glutén, szója		glutén, szója			

Ebéd - B

Csurgatott tojás leves +				Karlalábé leves		Sütőtök krémleves +		Húsleves cérnametéllet+		Lencsegulyás füstölt hússal+		
Tápanyag jellemzők	En:	146,7 kcal	Zs: 6,7 g	vajasaluskával+		En:	111,0 kcal	Zs: 4,3 g	En:	112,7 kcal	Zs: 4,4 g	
	Tz:	0,8 g	Fe: 6,0 g	En:	155,4 kcal	Zs: 9,7 g	Tz:	1,8 g	Fe: 2,7 g	Tz:	0,3 g	Fe: 3,6 g
	Sz:	14,6 g	Cu: 0,6 g	Tz:	2,2 g	Fe: 2,7 g	Sz:	15,1 g	Cu: 7,8 g	Sz:	14,1 g	Cu: 0,2 g
	So:	1,4 g	Hs: -	Sz:	13,9 g	Cu: 3,1 g	So:	2,0 g	Hs: 1,9 g	So:	1,3 g	Hs: 1,0 g
Allergének	tojás, glutén			zeller, tojás, tejféle, glutén		glutén, tejféle		glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller		glutén		



Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek				Szombat				Vasárnap							
Ebéd - B																															
Sajtos-tejszínes csirkemell +								Rántott s.borda +				Sült csirkecomb +				Temesvári sertásborda +				Tejberizs +											
Tápanyag jellemzők		En:	246,1	kcal	Zs:	15,8	g	En:	309,1	kcal	Zs:	9,4	g	En:	251,0	kcal	Zs:	17,9	g	En:	459,2	kcal	Zs:	30,8	g	En:	739,9	kcal	Zs:	12,1	g
		Tz:	3,2	g	Fe:	23,9	g	Tz:	0,1	g	Fe:	20,1	g	Tz:	4,2	g	Fe:	20,6	g	Tz:	2,1	g	Fe:	24,7	g	Tz:	-	g	Fe:	23,1	g
		Sz:	3,5	g	Cu:	1,6	g	Sz:	34,0	g	Cu:	0,0	g	Sz:	1,7	g	Cu:	0,9	g	Sz:	18,7	g	Cu:	0,3	g	Sz:	132,5	g	Cu:	46,8	g
		So:	2,9	g	Hs:	1,9	g	So:	3,0	g	Hs:	2,5	g	So:	2,7	g	Hs:	1,4	g	So:	2,1	g	Hs:	1,4	g	So:	2,3	g	Hs:	2,2	g
Allergének		zeller, tejszíne						tojás, glutén						glutén, tojás, zeller						tejszíne, glutén						tejszíne					
Kukoricás rizs +								Burgonyapüré +				Pritaminos bulgur+				Copfocska tészta +				Kakaó szórát +											
Tápanyag jellemzők		En:	434,0	kcal	Zs:	9,7	g	En:	431,8	kcal	Zs:	14,9	g	En:	587,3	kcal	Zs:	19,9	g	En:	419,0	kcal	Zs:	7,8	g	En:	75,8	kcal	Zs:	0,7	g
		Tz:	1,3	g	Fe:	10,7	g	Tz:	5,9	g	Fe:	9,6	g	Tz:	2,6	g	Fe:	15,0	g	Tz:	1,2	g	Fe:	14,0	g	Tz:	0,3	g	Fe:	0,8	g
		Sz:	75,4	g	Cu:	-		Sz:	63,3	g	Cu:	3,3	g	Sz:	92,7	g	Cu:	0,2	g	Sz:	73,0	g	Cu:	4,5	g	Sz:	16,0	g	Cu:	15,6	g
		So:	2,4	g	Hs:	2,4	g	So:	0,6	g	Hs:	0,5	g	So:	1,4	g	Hs:	1,0	g	So:	1,1	g	Hs:	1,0	g	So:	0,0	g	Hs:	-	
Allergének								tejszíne						zeller, glutén, hal, szója, tejszíne, tojás						glutén, tojás						glutén					
Korpás kenyér (ebéd) +								Vegyes befőtt +				Kenyér félbarna E+				Kenyér félbarna E+				Kenyér félbarna E+											
Tápanyag jellemzők		En:	123,4	kcal	Zs:	0,5	g	En:	66,2	kcal	Zs:	-		En:	130,4	kcal	Zs:	0,4	g	En:	130,4	kcal	Zs:	0,4	g	En:	130,4	kcal	Zs:	0,4	g
		Tz:	0,2	g	Fe:	4,0	g	Tz:	-		Fe:	0,3	g	Tz:	0,1	g	Fe:	4,0	g	Tz:	0,1	g	Fe:	4,0	g	Tz:	0,1	g	Fe:	4,0	g
		Sz:	24,0	g	Cu:	0,2	g	Sz:	15,9	g	Cu:	-		Sz:	26,5	g	Cu:	0,1	g	Sz:	26,5	g	Cu:	0,1	g	Sz:	26,5	g	Cu:	0,1	g
		So:	0,6	g	Hs:	-		So:	-		Hs:	-		So:	0,6	g	Hs:	-		So:	0,6	g	Hs:	-		So:	0,6	g	Hs:	-	
Allergének		glutén, szója												glutén, szója						glutén, szója						glutén, szója					
								Kenyér félbarna E+				Levesgyöngy +								Alma +											
Tápanyag jellemzők		En:	130,4	kcal	Zs:	0,4	g	En:	27,1	kcal	Zs:	1,7	g	En:	46,6	kcal	Zs:	0,6	g	En:	46,6	kcal	Zs:	0,6	g	En:	46,6	kcal	Zs:	0,6	g
		Tz:	0,1	g	Fe:	4,0	g	Tz:	0,1	g	Fe:	4,0	g	Tz:	-		Fe:	0,6	g	Tz:	-		Fe:	0,6	g	Tz:	-		Fe:	0,6	g
		Sz:	26,5	g	Cu:	0,1	g	Sz:	2,5	g	Cu:	0,0	g	Sz:	10,5	g	Cu:	-		Sz:	10,5	g	Cu:	-		Sz:	10,5	g	Cu:	-	
		So:	0,6	g	Hs:	-		So:	0,0	g	Hs:	-		So:	0,0	g	Hs:	-		So:	0,0	g	Hs:	-		So:	0,0	g	Hs:	-	
Allergének		glutén, szója						glutén, szója																							

Uzsonna - A

Tejszelet +				Körte +				Nápolyi +				Túró rudi +				Lapka sajt +				Alma +				Szalámi (Túrista) +																		
Tápanyag jellemzők	En:	128,0	kcal	Zs:	7,2	g	En:	62,5	kcal	Zs:	0,4	g	En:	153,8	kcal	Zs:	8,8	g	En:	107,4	kcal	Zs:	5,4	g	En:	506,3	kcal	Zs:	41,3	g	En:	46,6	kcal	Zs:	0,6	g	En:	137,2	kcal	Zs:	12,6	g
	Tz:	5,4	g	Fe:	2,0	g	Tz:	-		Fe:	0,5	g	Tz:	3,4	g	Fe:	1,6	g	Tz:	5,4	g	Fe:	3,0	g	Tz:	22,5	g	Fe:	28,1	g	Tz:	-		Fe:	0,6	g	Tz:	5,3	g	Fe:	5,1	g
	Sz:	13,4	g	Cu:	8,1	g	Sz:	14,4	g	Cu:	-		Sz:	16,8	g	Cu:	7,3	g	Sz:	11,7	g	Cu:	11,0	g	Sz:	5,6	g	Cu:	1,9	g	Sz:	10,5	g	Cu:	-		Sz:	1,3	g	Cu:	0,2	g
	So:	0,2	g	Hs:	-		So:	0,0	g	Hs:	-		So:	0,1	g	Hs:	-		So:	0,0	g	Hs:	-		So:	1,9	g	Hs:	-		So:	0,0	g	Hs:	-		So:	1,0	g	Hs:	-	
Allergének				glutén, tejféle, tojás								diófélék, glutén, tejféle, tojás				tejszelet				tejszelet				tejszelet																		

Vacsora - A

